



association
proches aidants
valais

Rapport d'activité 2022

Proches Aidants

Avec toi, je peux



Mot du président



L'année 2022 a coïncidé avec un retour à la normale après la pandémie de la COVID-19 et son lot de restrictions qui ont passablement impacté les proches aidants et souvent intensifié leur engagement.

Du côté de l'association, son fonctionnement est pleinement revenu à la normale et **nos prestations**, ligne d'écoute et de conseils, **rencontrent toujours un beau succès**. La fréquentation de nos groupes de parole est excellente. L'utilité de ces deux prestations n'est plus à démontrer et nous envisageons de les développer dans les années à venir afin de permettre à un nombre toujours plus important de proches aidants d'y recourir.

La journée intercantonale des proches aidants (30 octobre) dont le but est de mettre le focus sur l'activité des proches aidants et les remercier pour leur engagement permet aussi de sensibiliser le grand public à cette thématique. Dans le cadre de cette journée, l'association organise différentes activités, notamment des journées récréatives afin de permettre aux proches aidants de s'évader l'espace de quelques heures et d'oublier les soucis du quotidien. 5 journées ont été organisées, 2 dans le Haut-Valais et 3 dans le Valais Romand. La participation a été bonne et les programmes variés.

Grâce à des partenariats avec la HES Santé, l'ES en soins infirmiers et l'école professionnelle AMAD, notre association peut se présenter aux étudiants. Les jeunes professionnels sont ainsi sensibilisés à la réalité quotidienne des proches aidants. Nous remercions ces différentes filières de formation de nous intégrer dans leur programme.

Ce ne sont pas les idées qui manquent mais le temps et les ressources à disposition. Pour 2023, un nouveau projet « bénévoles » devrait voir le jour. Il s'agit de créer des binômes entre un proche aidant et un bénévole qui peut lui venir en aide dans l'accompagnement de la personne aidée.

L'engagement des proches aidants est noble, ils méritent que nous poursuivions notre action avec enthousiasme et implication dans le but de les informer, de les sensibiliser et de les aider. Il est essentiel qu'ils sachent où demander et trouver de l'aide dans l'accomplissement de leur activité afin d'éviter l'épuisement.

Je tiens, ici, à remercier sincèrement les membres du comité, notre secrétaire générale, Sandra Marquis et notre coordinatrice pour le Haut-Valais, Verena Müller pour leur travail et leur engagement en faveur de l'association et des proches aidants de notre canton.

Si le bénévolat est un des moteurs de notre association, un autre provient des membres soutiens et des généreux donateurs. Sans leur secours précieux et celui du service cantonal de la santé publique, notre association ne pourrait pas poursuivre son développement. Qu'ils trouvent, ici, l'expression de notre gratitude.

Si vous souhaitez soutenir notre action, vous trouverez toutes les informations sur le site internet de l'association www.proches-aidants-valais.ch.

En conclusion, je voudrais remercier tous les proches aidants de notre canton pour leur travail quotidien en faveur de personnes atteintes dans leur santé et/ou leur autonomie. **N'oubliez pas de prendre soin de vous afin de pouvoir prendre soin de l'autre!** Vous n'êtes pas seuls, nous sommes à vos côtés.

Julien Dubuis
Président

Ligne d'écoute et groupe de soutien Valais Romand

Notre association a été cette année encore, très active. Pour lui offrir une visibilité accrue une soirée au Relais d'Or à Muraz a été organisée. Le Président Monsieur Julien Dubuis a présenté l'association proches aidants et Madame Marie Noëlle Gross a donné une conférence sur le thème de « **Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin de l'autre** ». Au vu de l'augmentation de la participation aux groupes de soutien et des appels téléphoniques, l'objectif semble concrétisé.

En effet, La ligne d'écoute – l'une des premières prestations de l'association proches aidants Valais – est de plus en plus sollicitée. Le nombre de personnes qui appellent est en constante augmentation. Nous y voyons deux raisons essentielles qui nous réjouissent:

L'implantation de l'association dans le système de santé cantonal s'est affirmée. En effet, un nombre important de proches aidants sont orientés vers l'association par des représentants du système hospitalier, des médecins, des pharmaciens ou d'autres organisations.

Les heures d'ouverture du secrétariat ont été élargies. Nombreuses sont les demandes relayées qui auparavant passaient à la trappe, les proches aidants ne laissant pas toujours un message sur le répondeur.

Les questions principales sont liées à :

- **Des démarches administratives:**
 - Déductions fiscales pour aidants bénévoles
 - Bonifications pour tâches d'assistance
 - Congés payés prévus par la loi pour un proche aidant
 - Les rémunérations proposées par certaines OSAD (Organisation privées de soins à domicile)
 - Entrée en EMS (anticipation, démarches administratives...)
- **Des soucis concrets:**
 - Quelles sont les aides existantes en terme de relève pour soulager le quotidien?
 - Qu'existe-t-il en terme de foyer de jour ou de court séjour?
 - Quels sont les organismes existants hormis les CMS?
 - Quelles sont les aides au niveau des transports?
 - Où trouver des moyens auxiliaires?
- **Des demandes plus personnelles:**
 - Comment agir face à la maladie?
 - Quelles attitudes adopter face à une personne frappée de troubles cognitifs?
 - Comment se préserver dans un rôle de proche aidant qui prend de l'ampleur, mois après mois, année après année?

Les groupes de soutien accueillent également un nombre de participant.e.s en constante évolution. Les proches aidants peuvent y déposer leur quotidien et se sentir soutenus. Ils sont aussi orientés vers une palette d'aides externes de plus en plus fournie. Entendre les témoignages concrets d'autres proches aidants encourage à entreprendre des démarches, à essayer de nouvelles attitudes face à la personne aidée.

Les situations partagées sont de plus en plus lourdes, le maintien à domicile étant privilégié autant que faire se peut. Les professionnels sont nombreux à intervenir et les difficultés liées à l'organisation et/ou au manque de personnel sont souvent évoquées.

Parmi les projets en voie de concrétisation, nous nous réjouissons de pouvoir prochainement étoffer nos prestations avec une liste de bénévoles pour soutenir les proches aidants à domicile.

Marie-Noëlle Gross

Responsable de la ligne d'écoute et des groupes de soutien

Quelques chiffres :

Nombre d'appels: **160**

Nombre de groupes de soutien: **21**



Association proches aidants Valais
www.proches-aidants-valais.ch

Journées récréatives

Saillon, 12.09.2022

Pour permettre à chacune et chacun d'oublier durant quelques heures leurs soucis de proches aidants, **une sortie récréative a été proposée dans la jolie bourgade moyenâgeuse de Saillon.**

Une dizaine de participantes et participants ont pu profiter des connaissances et de l'enthousiasme de Madame Ginette Rapalli, guide, qui a su faire découvrir, au détour des ruelles, les secrets de ce village.

A l'heure de l'apéro, après une balade à travers les vignes, nous nous sommes retrouvés au pied de la Caverne des Géants, à la source de l'eau des Bains de Saillon, dans ce lieu magique, peint par Gustave Courbet.

Le repas de midi nous a été servi, sous forme de buffet à St-Pierre-de-Clages, devant la Maison des Résistants, lieu au charme insolite. Comme à l'accoutumée, ce moment a permis des échanges nombreux, chaleureux et enrichissants.

Ces journées sont précieuses pour les proches aidants: les participantes et les participants ont terminé la journée en exprimant leur vive reconnaissance.

Christine Bourban Carthoblaz

Membre du comité



Initiation à l'Art thérapie

26.09.2022

Un atelier d'initiation à l'art thérapie a été proposé cette année pour la première fois aux proches aidants. Les participants – 6 femmes et un homme – ont pu découvrir quelques techniques qui permettent de s'exprimer autrement que par des mots.

La sensibilité et l'empathie dont a fait preuve Madame Marianne Boisset a permis à chaque participant.e d'oser tester les différents moyens présentés: **présentation de soi par un jeu, photo langage, façonnage en argile, etc. Au fil de la matinée, ces différents supports ont favorisé des échanges nombreux et intenses** et permis à chacune et chacun de partager sa situation et son quotidien de proche aidant et d'exprimer ses émotions.

Les échanges initiés grâce aux techniques proposées ont pu se poursuivre autour d'un savoureux repas. Quelle belle manière de conclure cette matinée riche en découvertes, en enseignement et en émotion!

Françoise Hochreutiner

Edwige Perraudin

Membres du comité



Distillerie Morand Martigny 24.10.2022

Être proche aidant signifie s'impliquer sans compter au quotidien pour une personne chère. Les journées organisées par l'association proches aidants Valais offrent un espace d'échange et de détente. Allier de nouvelles rencontres et découvrir un haut lieu culturel du Valais devient une tradition durant la période automnale.

Cette année, certains proches aidants ont eu grand plaisir à visiter la distillerie Morand à Martigny. Les connaissances historiques de Madame Ginette Rappali, soutenues par ses talents d'oratrice ont rendu la matinée passionnante. Après la visite dans les dédales de la Maison Morand qui fleure bon les fruits et l'alcool, nous nous sommes laissés tenter par la dégustation de produits renommés: sirops, liqueurs, digestifs...

L'ambiance est détendue, les sourires illuminent les visages, les échanges se font plus spontanés... Une magnifique découverte d'un lieu où le temps semble quelque peu suspendu.

La matinée s'est terminée par un petit détour dans la boutique de souvenirs suivie d'un repas dans un restaurant italien où les discussions ont repris bon train.

Géraldine Delasoie Crittin
Membre du comité

Théâtre « Chargée à 130% » 27.10.2022

Dans le cadre des manifestations organisées par l'association proches aidants Valais, **une pièce de théâtre a été présentée à la salle du Raccot, au cœur du quartier culturel de Malévoz.**

La compagnie « Le Caméléon », qui proposait cette pièce, pratique le Théâtre de l'opprimé. Ce genre théâtral est un « outil universel de transformation et d'évolution personnelle et sociale. Il permet à chacun de devenir acteur de sa vie et de ses changements. » L'objectif est de faire participer le public, concerné par les thématiques mises en scène, et de rechercher des pistes d'amélioration. La thématique proposée était naturellement liée aux proches aidants, à travers la situation de la jeune Opra.

« Mais je suis vraiment obligée de faire l'exposé avec elle? Elle n'est jamais libre. Opra, une écolière de 13 ans, a toujours été bonne élève, mais ces derniers temps, ses notes tendent à baisser. Dans son carnet, les remarques des enseignants se multiplient quant à ses arrivées tardives, ses départs précipités et ses devoirs non faits. Son prof de classe s'en inquiète, un peu. Opra est l'aînée de la famille. Son papa, est peu présent. La maman souffre depuis longtemps du dos. Elle pourrait demander de l'aide, mais par fierté, elle préfère se débrouiller en famille. Rocco, le petit frère a 5 ans. Opra n'a quasi plus de temps à consacrer à sa meilleure amie. »

Après avoir visionné une première fois la pièce de manière traditionnelle, le public était invité à réagir afin de modifier le scénario. Quelques personnes ont ainsi rejoint les acteurs, rejoué la scène en proposant des pistes pour soutenir Opra dans son rôle de proche aidante. Le spectacle a été unanimement apprécié par la trentaine de personnes présentes. Les échanges, commencés sur scène, se sont prolongés autour de l'apéritif dinatoire proposé par l'association proches aidants Valais.

Nathalie Terrettaz
Membre du comité



Rapport d'activité 2022 du « Groupe de travail des proches aidants du Haut-Valais »

Groupes de paroles pour les proches aidants du Haut-Valais

Nous constatons avec plaisir qu'un groupe se voit régulièrement à la cure de Viège chaque deux mois pour des discussions animées. Sa devise est: «Je ne suis pas seul/e et on ne me laisse pas seul/e». Ce groupe est suivi par une personne spécialisée et compétente qui est garante d'un cadre ouvert et sécurisé. Cette offre facile d'accès est très appréciée: rencontrer des personnes qui se trouvent dans des situations similaires, permet de se sentir compris et facilite l'échange. Les feedback positifs nous réjouissent et nous inspirent pour lancer l'année prochaine un nouveau groupe à Glis.

Événement en automne « Réseau palliatif care Haut-Valais » - 15.09.2022

Le 15 septembre 2022 ont été réuni.e.s des représentant.e.s d'institutions et organisations haut-valaisannes actives dans le « Réseau palliatif care Haut-Valais ». C'était pour elles l'occasion de présenter leurs prestations dans des stands d'information et sur scène. La journée a été enrichie par la conférence de Fernando Carlen, professeur à la HES-SO Valais, conférence illustrant le slogan des proches aidants, « Grâce à toi, je peux ».



Journées récréatives pour les proches aidants - 21.09.2022 et 01.10.2022

Cette année nous avons eu le plaisir d'inviter à deux journées différentes les proches aidants pour des moments récréatifs à Brigue. En tout 21 personnes se sont retrouvées pour une excursion avec le petit train Simplon Express. Notre passage a été annoncé par un tintement incessant dans les rues parcourues. Nous avons eu droit à des signes de la main et des sourires venant des passants. Ce voyage en petit train nous a fait découvrir des quartiers de Brigue et Naters que nous ne connaissions pas vraiment. Ensuite nous avons profité d'une visite au château de Stockalper au cours de laquelle notre guide nous a transmis, avec enthousiasme et esprit, des éléments intéressants et méconnus sur son histoire. La promenade à travers les jardins du château a permis au groupe de se retrouver ou de faire connaissance avec des nouveaux venus. Le petit train nous a amenés ensuite au restaurant Jungfrau Aletsch pour un excellent repas de midi. Le dessert, de la glace maison, a été servi à discrétion, chacun/e pouvait se faire servir à volonté en choisissant son goût préféré.

Nous avons profité de cette occasion pour rappeler les services et prestations fournis par notre association. En plus, nous avons pu faire vivre aux participant.e.s l'expérience du baromètre du proche aidant. Accompagnées de la musique d'un orgue de Barbarie des discussions animées se sont poursuivies dehors au soleil. Les proches aidants nous ont fait part de leur reconnaissance envers notre association pour notre aide et soutien.

Avec un petit présent en poche, fabriqué par l'atelier Manus, et avec beaucoup d'impressions positives les participants sont retournés chez eux. Nous espérons qu'ils repenseront de temps en temps à cette belle journée et que notre estime en ce qui concerne leur dévouement de tous les jours les reconfortera.

De telles rencontres motivent tout le monde, participant.e.s et organisateurs.trices. C'est pourquoi, nous nous réjouissons d'organiser et planifier une nouvelle journée l'automne prochain.

KISS Gluringen - 27.10.2022

La nouvelle organisation KISS Aide aux voisins pour la région Vallée de Conches a lancé une invitation pour sa manifestation du 27 octobre 2022 à Gluringen. Différents exposants ont informé les gens présents sur leurs prestations. Plus de 100 personnes se sont déplacées. Des exposés courts ont donné une vue d'ensemble sur la formation et les interconnexions de la coopérative. Les intervenants ont expliqué les thèmes « Autonomie/Indépendance » et les changements qui se présentent avec l'âge. Que se passe-t-il quand l'indépendance se perd et qu'il faut demander de l'aide et que l'on commence à dépendre de tierces personnes? Les différentes possibilités ont été expliquées. Le rôle important du médecin de famille a été soulevé.

La manifestation s'est terminée par un généreux buffet de gâteaux.

Rapport d'activité 2022 du « Groupe de travail des proches aidants du Haut-Valais »

Journée des proches aidants - 20.10.2022

Pour la journée internationale des proches aidants nous avons choisi de mettre en avant le sujet « Young carer ». En effet, dans de nombreuses situations familiales les enfants et adolescents jouent un rôle important en tant que proche aidant. Cela peut être un des parents, un frère ou une sœur qui ont besoin de soutien. Ces situations sont peu connues et reconnues.

Pour sensibiliser la population à ce sujet le Walliser Bote du 27.10.2022 a donné la parole, par l'intermédiaire de la journaliste Madame Nathalie Benelli, au jeune Viviano dont la maman est aveugle et a besoin de son soutien.

J'adresse mes remerciements à mes collègues du groupe de travail du Haut-Valais pour leur engagement précieux. Il est démontré que la collaboration entre les différentes institutions joue un grand rôle. Nous pouvons nous soutenir les uns et les autres et échanger des informations concernant les problèmes et soucis des proches aidants. Derrière chaque membre du groupe de travail il y a une institution qui reconnaît l'importance de notre travail et qui nous soutient et nous fait avancer.

« Un grand merci » au comité de notre association, à chaque participant.e ainsi qu'à celles et ceux qui nous soutiennent!

Verena Müller

Coordinatrice Haut-Valais

Remerciements à Madame Françoise Hochreutiner

Merci Françoise pour ton engagement en faveur des proches aidants Valaisans!

L'association proches aidants valais a été fondée le 3 février 2016, sous l'impulsion de Mesdames Sandra Marquis et Françoise Hochreutiner.

Françoise n'a pas hésité une seconde à suivre Sandra dans son projet de mise sur pied d'une association pour défendre les intérêts des proches aidants et leur venir en aide afin qu'ils puissent durer dans leur mission en évitant l'épuisement.

En effet, tous les cantons romands étaient dotés d'un tel service, sauf le Valais.

Toutes deux ont pris leur bâton de pèlerin et sont parties en quête de renseignements auprès des structures existantes dans les autres cantons. Des informations précieuses pour la suite ont été récoltées et des discussions ont été amorcées avec les partenaires valaisans qui proposent des prestations pour les proches aidants.

De fil en aiguille, ces contacts se sont intensifiés et ont abouti à la création de l'association proches aidants Valais qui s'est rapidement développée et qui s'est fait une place dans le paysage socio-sanitaire valaisan.

Françoise, tu as été une véritable cheville ouvrière pour notre association, tu as donné sans compter bénévolement de ton temps, de tes compétences pour assurer son essor et secondar notre secrétaire générale.

Après 6 ans d'engagement, tu as décidé de prendre du temps pour toi. C'est amplement mérité et nous te souhaitons tout le meilleur pour la suite.

Merci du fond du cœur pour ton investissement et l'énergie mise à disposition de la défense des proches aidants



Julien Dubuis

Président

Les brèves 2022

1 Inauguration de la place de parc pour proches aidants
12 février 2022

2 Assemblée Générale en présence de M. Mathias Reynard, Conseiller d'Etat
10 mai 2022

3 Magnifique concert en faveur de l'association par l'ensemble des Guitares Palissandre
12 juin 2022

4 Accueil des nouveaux arrivants, Ferme Asile Sion
Septembre 2022

5 Journée 60+, Foire du Valais
Octobre 2022

6 Fournée solidaire au Four Banal de Collaire à Troistorrents
22 octobre 2022



Comptes

BILANS AU 31 DÉCEMBRE (EN CHF)

	2022	2021		2022	2021
ACTIF			PASSIF		
Trésorerie	88'263	75'343	Passifs de régularisation	11'180	4'554
Créances résultant de prestations de services	8'445	4'286	Provisions	9'211	22'131
Actifs de régularisation	2'141	431	Capital	53'867	37'166
Actif immobilisé	292	492	Résultat de l'exercice	26'590	16'701
Banque, garantie loyer	1'707	0			
TOTAL ACTIF	100'848	80'552	TOTAL PASSIF	100'848	80'552

COMPTES DE RÉSULTAT DES EXERCICES (EN CHF)

	2022	2021		2022	2021
PRODUITS			CHARGES		
Membres	994	1'225	Charges du personnel	44'447	35'241
Contrat de prestations SSP	96'500	86'000	Loyer	5'915	1'938
Promotion santé Valais Ligne d'écoute	15'000	0	Autres charges d'exploitation	34'805	30'561
Dons	11'084	6'398	Journée des proches aidants	9412	4'347
Loyer sous-location	325	0	Frais publicité + marketing	2'308	4'471
			Amortissements	345	316
TOTAL PRODUITS	123'903	93'623	TOTAL CHARGES	97'232	76'874
			Résultat d'exploitation	26'671	16'749
			Résultat financier	-81	-48
			RESULTAT NET	26'590	16'701

Rapport de l'organe de révision

Fidag

FRIBOURG | GENÈVE | JURA | VALAIS | VAUD

Rapport de l'organe de révision sur le contrôle restreint à l'assemblée générale de l'Association proches aidants valais, à Savièse

En notre qualité d'organe de révision, nous avons contrôlé les comptes annuels (bilan, comptes de résultat et annexe) de votre association pour l'exercice arrêté au 31 décembre 2022.

La responsabilité de l'établissement des comptes annuels incombe au comité, alors que notre mission consiste à contrôler ces comptes. Nous attestons que nous remplissons les exigences légales d'agrément et d'indépendance.

Notre contrôle a été effectué selon la Norme suisse relative au contrôle restreint. Cette norme requiert de planifier et de réaliser le contrôle de manière telle que des anomalies significatives dans les comptes annuels puissent être constatées. Un contrôle restreint englobe principalement des auditions, des opérations de contrôle analytiques, ainsi que des vérifications détaillées appropriées des documents disponibles dans l'entreprise contrôlée. En revanche, des vérifications des flux d'exploitation et du système de contrôle interne, ainsi que des auditions et d'autres opérations de contrôle destinées à détecter des fraudes ou d'autres violations de la loi ne font pas partie de ce contrôle.

Lors de notre contrôle, nous n'avons pas constaté d'éléments nous permettant de conclure que les comptes annuels ne sont pas conformes à la loi suisse et aux statuts.

Fiduciaire FIDAG SA



Christophe Pitteloud
Expert-réviseur agréé
Réviseur responsable



Marc-André Ballestraz

Sion, le 22 mars 2023

Liste des membres du comité

NOM ET PRÉNOM	FONCTION
DUBUIS Julien	Président
BOURBAN CARTHOBLAZ Christine	Membre
DE KALBERMATTEN Christine	Membre, directrice MaRaVal
DELASOIE CRITTIN Géraldine	Membre
HOCHREUTINER Françoise	Membre
PERRAUDIN Edwige	Membre, représentante Pro Senectute
TERRETTAZ Nathalie	Membre, représentante Emera
ZIMMERMANN Esther	Membre, représentante Haut-Valais
ZUMSTEIN Anja	Membre, représentante Haut-Valais

Ligne d'écoute à disposition

Tous les mardis, sauf jours fériés

Français **027 321 28 28**

Allemand **027 321 28 27**

9h00-11h00

14h00-16h00

18h00-20h00



Bureau

MARQUIS Sandra
Secrétaire générale

MÜLLER Verena
Coordinatrice pour le Haut-Valais

Julia est proche aidante
comme 1 personne sur 4 en Suisse



**PRENONS DU TEMPS
POUR ELLE**

www.journee-proches-aidants.ch



#mercirochaidant

Nos remerciements vont à :



Promotion Santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de la santé,
des affaires sociales et de la culture
Departement für gesundheit,
soziales und Kultur

LIONS-CLUB
CHABLAIS



Malévoz
Quartier
Culturel

Fidag

AVEC VOUS

et à tous nos généreux donateurs

**Si vous désirez soutenir financièrement notre action,
vous pouvez nous faire un don. MERCI pour votre précieux soutien.**

Banque Raiffeisen Sion et Région
1950 Sion

CCP: 19-82-4

IBAN: CH60 8080 8001 2922 7240 6

Faites un don avec
TWINT!



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



association
proches aidants
valais

Avenue de Tourbillon 19 • 1950 Sion
027 321 28 28

Heures d'ouverture

Mercredi de 13h30 à 17h30 / **Jedi** de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

info@proches-aidants-valais.ch • www.proches-aidants-valais.ch